LINGKARAN KENDALI

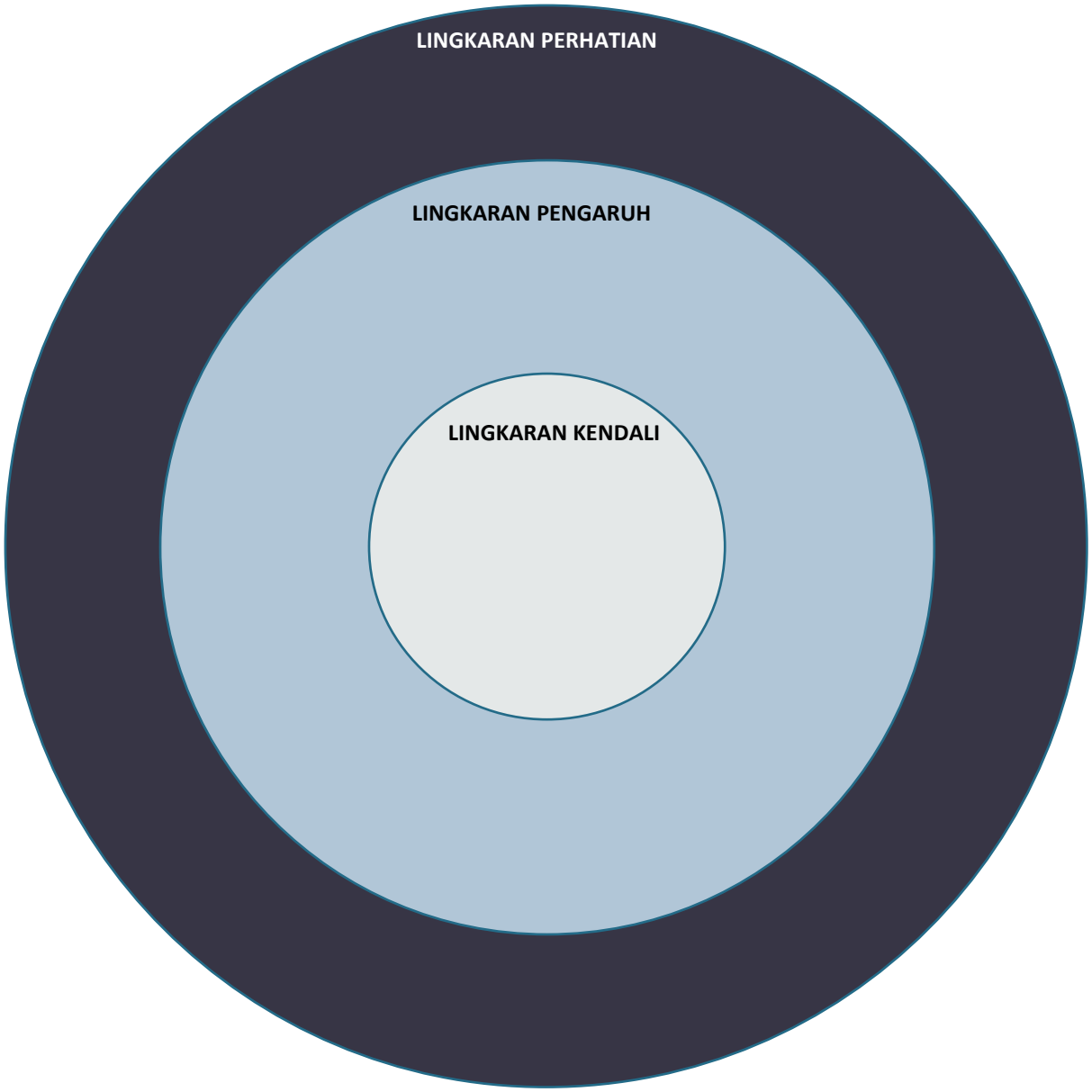
LANGKAH PERTAMA

Silahkan indentifikasi dan tuliskan pemicu stress yang dirasakan, dipikirkan saat ini:

-

LANGKAH KEDUA

Silahkan Pindahkan dan tuliskan Kembali pemicu stress yang dirasakan, dipikirkan saat ini pada Lingkaran yang sesuai:



LANGKAH KETIGA

Silahkan FOKUSKAN pada pemicu stress dalam kendali dan susun rencana daftar Tindakan Bagaimana Anda akan lebih fokus pada apa yang berada dalam kendali Anda?

-

“

Kita tidak dapat mengendalikan dunia di sekitar kita, tetapi kita dapat mengendalikan reaksi kita terhadapnya.

”

Ryan Holiday (2016, hlm. Xi)